

№ п/п	N рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
					Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
	№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01							6,90	31,80	7,50	0,93	
	№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	0,75	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	38,00						35,00	17,00	11,00	0,10	
Итого по подменю:				128,00	5,82	35,38	25,04	58,16	600,26	0,29	0,56	44,80	166,89	466,41	494,44	112,85	3,51				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50							23,86	45,12	20,05	0,86	
№101/ЕСТ ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00						43,53	49,04	21,04	0,78	
№341/ЕСТ ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00						34,66	176,30	23,07	2,44	
№384/ЕСТ ТН2018/5	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,76	4,56	6,51	47,58	267,16	0,05	0,04		32,40						8,73	99,00	32,18	0,67	
№492/ЕСТ ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50							28,20	19,25	7,50	1,55	
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03								11,50	43,50	16,50	1,00	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кгс./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01								6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				139,00	14,21	31,03	38,45	141,90	1038,55	0,36	0,37	39,72	62,40	157,38	464,01	127,84	8,23				

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюшета №9) (День 4,)

№47/ЕСТ Н2018/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,86	1,37	10,18	8,55	131,31	0,06	0,04	10,50							23,86	45,12	20,05	0,86	
№101/ЕСТ ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00						43,53	49,04	21,04	0,78	
№341/ЕСТ ТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	1,18	16,43	14,86	11,76	246,57	0,07	0,18	0,91	25,00						34,66	176,30	23,07	2,44	
№156/ЕСТ ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	0,82	4,89	4,50	8,22	92,93	0,20	0,20	135,83	21,60						53,73	100,99	33,11	2,74	
№489/ЕСТ ТН2018/5	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,25	0,21	0,15	2,46	12,03		0,01	4,50							7,50	4,80	2,10	0,12	
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01								9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				139,00	5,50	27,85	36,20	54,86	656,84	0,43	0,50	179,55	51,60	172,48	418,65	109,37	8,18				

ПОЛДНИК (День 4,)

№461/ЕСТ ТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25										0,45			0,05
----------------------	-------------	-----	------	--	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	4,62	5,22	8,82	46,23	285,13	0,09	0,06		46,28	13,17	54,73	8,51	0,72		
№293/П2 008	СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г.	200															
Итого по подменю:			6,12	5,22	8,83	61,27	345,38	0,09	0,06		46,28	13,62	54,73	8,51	0,77		

Заг. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор *М.В.В.* /Наварич Т.С./